

LIMA, DOMINGO 1 DE DICIEMBRE DE 2024 @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21222 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
ojo
S/ 1.20
HOY "LA YAPITA"
GRATIS SUPLEMENTO DE ENTRETENIMIENTO PARA TODA LA FAMILIA
PÁGS. 9, 10, 11 y 12
TRAE FULL DIVERSIÓN
INSEGURIDAD
TIENE EN JAQUE AL PAÍS
IMPACTO pág. 3
FALTAN 40 MIL POLICÍAS PARA COMBATIR LA DELINCUENCIA
SOLO EN LIMA SE NECESITAN 20 MIL EFECTIVOS, SEGÚN UN INFORME DEL MINISTERIO DEL INTERIOR
HAY UNO POR CADA 500 HABITANTES, PERO LO RECOMENDABLE ES UNO POR CADA 250 PERSONAS
METROLIMA pág. 4
Ambulantes toman las calles y rejas de "Porky" no sirvieron de mucho
NO HAY ORDEN EN MESA REDONDA
CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.75 Venta: S/3.77
CAMBIO DE EURO Compra: S/4.01 Venta: S/4.10
Miles acudieron a homenaje de despedida a la diva de México
INTERNACIONALES pág. 8
ADIÓS A SILVIA PINAL

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que el pleno del Congreso debe rechazar la extensión del REINFO de 6 meses?

SÍ 79%
NO 21%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que la presidenta Dina Boluarte no declara ante la prensa porque no sabe gobernar?

TWITTER

ALEJANDRO CAVERO
Congresista (Avanza País)
@AlejandroCavero

"El problema de fondo en la minería es el altísimo costo de ser formal. Tantos años y poquísimos se han formalizado. No va a existir un proceso creíble de formalización hasta que no exista simplificación. Ampliar el REINFO y prolongar la impunidad no es la solución".

LA CRUDA REALIDAD

CUENTA REGRESIVA

Hoy inicia el último mes del año. Los días pasan más rápido con la llegada de las fiestas de fin de año. El correteo por la compra de regalos y las reuniones llenan las agendas de muchos. Las galerías y centros comerciales lucen abarrotados. Este último mes también sirve de reflexión, sobre lo que se hizo y lo que está pendiente por hacer para el próximo año. En ese aspecto, el gobierno tiene en su lista particular muchos pendientes, el principal, la lucha contra la inseguridad, la extorsión y el sicariato. En este punto, el Ejecutivo, con Dina Boluarte a la cabeza y el ministro del interior Juan Santiváñez, está en debe. La declaratoria de emergencia, que se acaba de ampliar, no ha dado los resultados esperados, pese a que desde el Ejecutivo dicen lo contrario. Solo basta con observar la situación en La Libertad, donde todos los días hay un hecho de extorsión. Quedan 31 días para tratar de avanzar en algo. No pedimos grandes cambios, pero sí medidas realistas y concretas. ¿Cuándo se hará una real reestructuración en la Policía para sacar a los malos elementos?



JUEZ RECHAZÓ SU PEDIDO Y CORTE SUPREMA DECIDIRÁ

MINISTRO DE CASTILLO QUISO ANULAR INVESTIGACIÓN

El exministro de Vivienda, Geiner Alvarado, investigado como parte de una presunta red liderada por el expresidente Pedro Castillo, intentó usar una reciente ley dada por el Congreso para pedir el archivo de su proceso por organización criminal. Si embargo, el juez Juan Carlos Checkley ha rechazado su pedido, pero su abogado Humberto Abanto ha presentado una apelación. Una sala de la Corte Suprema resolverá la solicitud del exministro preso en Castro Castro.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

PODRÍAN OBSERVAR NORMA QUE FAVORECE A INFORMALES

Premier enfrenta al Congreso por mineros

El premier Gustavo Adrianzén anunció que el Poder Ejecutivo revisará la ley de ampliación por seis meses del Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo), aprobado el viernes por el pleno del Congreso; es decir, dejó abierta la posibilidad de observarla y regresarla al Parlamento.

"Nosotros vamos a revisarla, vamos a presentar una opinión, revisaremos si es conforme a la Constitución; si está de acuerdo, daremos nuestra opinión y, si corresponde promulgarla, lo haremos; y si corresponde observarla, también seguiremos ese camino", manifestó en RPP.

Sin embargo, dijo que aún no ha llegado a su despacho la mencionada norma.



• Jefe del Gabinete se pone firme con mineros.

MAPE. Y pese a la censura del ahora exministro de Energía y Minas, Rómulo Mucho, Adrianzén afirmó que el Ejecutivo insistirá con la Ley de la Pequeña Minería y de la Minería Artesanal, conocida como Ley MAPE, la cual fue presentada el 21 de noviembre y actualmente se encuentra en debate en la Comisión de Energía y Minas del Congreso.



RÓMULO MUCHO

"Hay un problema que no solo es minero o ambiental, sino es político y social. El Ejecutivo, en cumplimiento de la disposición del Congreso, hizo llegar la Ley MAPE que no es la ampliación del Reinfo. No se acogieron a esta norma y se prorrogó seis meses", lamentó.

Luego consideró que no fue oportuno que el Congreso haya censurado al ministro Rómulo Mucho, quien es un profesional de solvencia.

ojo al dato

Adrianzén exhortó a los mineros a formalizarse para no exponer a los trabajadores a condiciones infrahumanas.

FOTONOTICIA

LLEGA EMBARCACIÓN CON PRODUCTOS NAVIDEÑOS

Cargada de productos navideños como juguetería, lámparas LED, prendas de vestir y calzado ancló en el Callao la embarcación "Kota Eagle" de la naviera de Singapur, Pacific International Lines (PIL), que funciona a Gas Licuado de Petróleo (GLP).



FOTO: OJO

Janet Rivas tiembla por trabajadora fantasma

• Rivas, en su defensa, ha dicho que Francia hace trabajo remoto.

Este lunes, la Comisión de Ética evaluará la denuncia de oficio contra la congresista de Perú Libre, Janet Rivas, acusada de haber contratado a una trabajadora fantasma que cobra mensualmente más de 7 mil soles. María Augusta Francia Benavente (74) dijo que nunca ha trabajado para el Estado.

OJOS&OÍDOS

GRINGOS. El Gobierno pidió al Congreso autorizar el ingreso de militares estadounidenses al país con armas de guerra durante todo el 2025, para "entrenamiento con las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional".

PERÚ. "La Fiscal de la Nación, Delia Espinoza, recibió la visita de Jonathan Hatwell, embajador de la Unión Europea en Perú. El objetivo de la cita es fomentar el fortalecimiento institucional y la cooperación que brinda dicho ornanismo en materia de justicia y seguridad.

VRAEM. Para que las Fuerzas Armadas sigan apoyando en la lucha contra el narcoterrorismo, el Gobierno oficializó la prórroga y declaratoria del estado de emergencia en algunas zonas de Ayacucho, Huancavelica, Junín y Cusco, en el Valle de los Ríos Apurímac, Ene y Mantaro (Vraem).

PERÚ. "Sé que manejar San Marcos es como manejar el Perú. Y se dice: lo que ocurre en San Marcos, ocurre en el Perú", declaró a RPP la rectora Jeri Ramón, al denunciar que el gobierno ha recortado más de 100 millones de soles de presupuesto para el 2025 a la universidad Decana de América.



DÉFICIT DE EFECTIVOS IMPIDE LUCHAR CONTRA LA OLA DE CRIMINALIDAD Y LA DELINCUENCIA A NIVEL NACIONAL

Hacen falta 40 mil policías en el país

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe



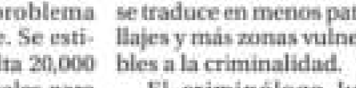
La inseguridad ciudadana se ha convertido en un problema crítico para los más de 33 millones de peruanos. La falta de efectivos policiales dificulta atender todas las emergencias relacionadas con la delincuencia.

En Lima hay un policía por cada 500 habitantes. Este número está lejos de las recomendaciones de la ONU, que sugieren un agente policial por cada 250 a 300 habitantes, según cifras oficiales del Fondo de Aseguramiento en Salud de la Policía Nacional del Perú (Saludpol) y un reporte del Ministerio del Interior (Mininter).

El déficit de agentes afecta directamente la capacidad de respuesta ante delitos, advierten los especialistas consultados por **OJO**. Para revertir esta situación, el país necesitaria al menos 40,000 policías adicionales.

1883 CASOS de homicidios se han reportado en lo que va del 2024, según el último boletín de la Policía.

• Actual número de agentes no cumple con estándares internacionales.



En Lima, el problema es aún más grave. Se estima que hacen falta 20,000 efectivos adicionales para atender la creciente demanda de seguridad. Esto se traduce en menos patrullajes y más zonas vulnerables a la criminalidad.

El criminólogo Julio Sánchez resalta que "la insuficiencia de policías fomenta un ambiente propicio para el crimen organizado y los delitos menores". Además, señala que la delincuencia ha evolucionado más rápido que los sistemas de seguridad.

El Mininter ha reconocido la necesidad de incrementar el número de efectivos, pero enfrenta limitaciones presupuestales. Los recursos disponibles no son suficientes para cubrir la contratación y la formación de nuevos policías.

Por otro lado, expertos en seguridad destacan que el problema no es solo cantidad, sino calidad. "No basta con sumar policías, también es necesario capacitarlos en técnicas modernas para combatir el crimen", afirma la especialista en seguridad ciudadana de Cuánto, Andrea Gutiérrez.

"A nivel internacional, varios países han demostrado que un incremento en el personal policial reduce significativamente los índices de criminalidad. Perú podría tomar como referencia estos casos para mejorar su estrategia", agregó.

OJO al DATO

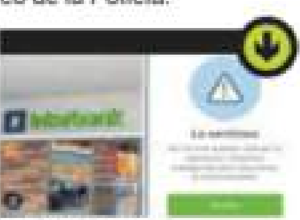
En lo que va del 2024, el registro policial ya contabiliza 984 muertes por el delito de sicariato, según la división de estadística de la PNP.

AL GRANO



56 CONDUCTORES AGREDIDOS EN LO QUE VA DEL AÑO

En lo que va del año, 56 conductores han sido agredidos ya sea por pasajeros, delincuentes y hasta policías. De estas agresiones, solo el 20 % tiene sentencias de las cuales el 10 % es favorable para el conductor agredido, según cifras del cuadro estadístico de la Policía.



PROBLEMAS CON SERVICIOS DE INTERBANK

Ayer, alrededor del mediodía, decenas de usuarios de Interbank reportaron fallas no solo con el aplicativo del banco, también con Plin, los cajeros automáticos e inclusive con la atención en las agencias. Al cierre de esta edición, la entidad no emitió ningún comunicado sobre la situación.



DE COMPROBARSE LOS HECHOS, SE ANULARÁ EL PROCESO EN LA POLICÍA

DENUNCIAN IRREGULARIDADES EN RECATEGORIZACIÓN

El Ministerio del interior (Mininter) denunció que ha tomado conocimiento de presuntas irregularidades en el proceso de recategorización de suboficial a oficial de servicios de la Policía Nacional del Perú, del personal de suboficiales de armas y de servicios con profesión de abogado.

A través de un comunicado, la institución indicó que la Comandancia General de la PNP ha sido informada "sobre la existencia de presuntas graves irregularidades en la etapa de entrevista personal, donde más de 50 postulantes estarían referidos disciplinariamente, así como con investigaciones fiscales por diversos delitos".

El ministro Juan José Santiváñez "dispuso que el Comando de la PNP, en el marco de sus atribuciones, de ser el caso, declare la nulidad del proceso de forma inmediata"; además, se ordenará el nombramiento de una nueva Junta Evaluadora.



EQUIPARÁN BOTICAS PÚBLICAS. El gobierno creará un fondo de 15 millones de soles para financiar la implementación de boticas públicas (FARMAMINSA), en todo el país, a fin de permitir el acceso oportuno y a bajo precio de diversos medicamentos.



• El acoso sexual es poco denunciado

HAY PROBLEMAS EN LOS PROCEDIMIENTOS

Víctimas de acoso sexual no reciben ayuda

El 91 % de mujeres víctimas de acoso sexual en Perú no recibe ningún tipo de ayuda. Según el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), en 2023 se registraron 475 casos de acoso sexual en espacios públicos, afectando principalmente a mujeres, niñas y adolescentes, quienes representan el 99.1 % de los casos. El problema no solo radica en la falta de denuncias, sino en el desconocimiento de las víctimas sobre cómo proceder. "Si analizamos los casos de acceso libre, cerca del 91 % de víctimas de acoso sexual no reciben atención", señaló la especialista e investigadora Social María Calango.

Policía herido en asalto sigue en observación



• Efectivo es monitoreado tras operación de reconstrucción facial.

El policía Pablo Baltazar permanece en observación tras recibir un disparo en el rostro durante un enfrentamiento con delincuentes, en San Borja. Está internado en el Hospital de la Policía, bajo monitoreo, tras una reconstrucción de su rostro.

PESE A CALLES ENREJADAS

Nadie pone orden en Mesa Redonda

↗ AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe



• En estas fiestas se incrementa el tránsito de personas.

La instalación de rejas por parte de la Municipalidad de Lima, destinada a organizar el comercio y facilitar el tránsito en Mesa Redonda, ha resultado en una medida poco efectiva.

En lugar de solucionar el problema, estas estructuras parecen haber agravado el caos característico de la zona, así lo confirman los mismos comerciantes formales y el público en general.

Mesa Redonda, especialmente en campaña navideña, es un punto neurálgico del comercio informal y las aglomeraciones. Las rejas, lejos de despejar las calles, ahora son utilizadas como soportes para triciclos, ganchos y carretillas, bloqueando el paso peatonal y de emergencias.

Esta situación ha generado preocupación entre los ciudadanos, quienes temen que la falta de acceso rápido ante un incendio u otra emergencia podría desencadenar tragedias similares a las del pasado.

ojo al dato

En unos 15 accesos a Mesa Redonda se colocaron rejas, entre ellos los jirones Huallaga, Ucayali, Paruro, así como la avenida Abancay.

"¿Cómo ingresará un camión de bomberos si todo está bloqueado? ¿Quién garantizará la seguridad de las personas?", cuestionan vecinos y comerciantes.

Las imágenes compartidas en redes sociales muestran rejas aseguradas con alambres y ganchos y los ambulantes alrededor o pasando la estructura.

Además, la alta concentración de vendedores ambulantes impide la movilidad y hace que el espacio sea aún más inseguro para los miles de compradores que circulan a diario.

"La solución no es poner rejas que obstaculicen. Es imprescindible generar planes de emergencia claros y garantizar vías de escape libres de obstáculos", señala el especialista en gestión de riesgos de Cuánto, Dante Hurtado.

AL GRANO



MAÑANA DESPISTAJES GRATUITOS

En el marco del Día Mundial de la Lucha contra el SIDA, el Hospital Santa Rosa desarrollará mañana una campaña de despistaje gratuito de VIH en el Boulevard Santa Rosa, frente a la puerta de emergencia, desde las 9 a. m. hasta las 12:00 m.





"FOQUITA MALL" SE INAUGURA ESTE MIÉRCOLES

La inauguración de KM 40, el centro comercial del futbolista Jefferson Farfán, será el miércoles 4 de diciembre a las 4:00 p.m., así lo informó en RPP el gerente general de la Asociación de Centros Comerciales del Perú, José Antonio Contreras.





CAPACITAN A OLLAS COMUNES CONTRA LA ANEMIA

La Sociedad Nacional de Pesquería y el Instituto Le Cordon Bleu ofrecieron una clase maestra de alta cocina nutritiva, alta en hierro, para combatir la anemia, a más de 30 mujeres de ollas comunes de Jicamarca.



ULTIMAN DETALLES PARA OBSEQUIOS

REGALOS NAVIDEÑOS SE VENDEN "A LO DINA" DESDE 10 SOLES

La creatividad de los comerciantes peruanos no tiene límites. Los vendedores de distintas galerías y mercados de Lima lanzaron ofertas bajo el concepto de "regalos a lo Dina", con precios accesibles desde los 10 soles. Entre los productos destacados se encuentran drones en miniatura, capibaras decorativas, aros de luz para selfies y audífonos personalizados. Estos artículos, ideales para la temporada navideña, han captado la atención de compradores que buscan opciones económicas en el Centro de Lima y Gamarra (La Victoria). Comerciantes consultados por Ojo explicaron que este tipo de precios competitivos es posible gracias a la importación masiva de productos desde China.



CARGABAN 48 EXPLOSIVOS. Ramsés Marcos Giordaro Sánchez Chuquipoma (18) y Milton Jorge Luis Altamirano Balcázar (27) fueron intervenidos con 48 explosivos y municiones a bordo de una motocicleta, en la urbanización San Isidro de Trujillo.



• A una de las víctimas la golpearon.

ROBAN A COMENSALES

Banda de pistoleros desata terror en chifa

Cuando almorzaban en un chifa, ubicado en la avenida Micaela Bastidas, en el distrito de Villa El Salvador, más de 25 comensales, entre padre de familia y niños, sufrieron el robo de sus celulares y dinero a manos de tres delincuentes, de la banda "Los Malditos del Grupo 12". Incluso, a uno de ellos lo golpearon y asaltaron dos veces. A otro le quitaron un portafolio con documentos. De manera inexplicabe, a un padre y su bebé no los tocaron. Todo el atraco quedó garabado en cámaras deseguridad, que la Policía ya revisa paradar con los facinerosos.

Pisan talones a asesino de barbero



• Cámaras grabaron al pistolero y su cómplice por la avenida San Martín.

En inmuebles de Chorrillos, donde se alquilan cuartos a extranjeros, equipos especiales de la Policía hacen guardia a fin de capturar al venezolano que asesinó al barbero Antony Yumbato (18). La captura de "Maldito Cris 2" solo es cuestión de tiempo.

POR DEFENDER SU NEGOCIO

Asaltantes matan a un bodeguero

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Estaba por cerrar su negocio y dos pistoleros acabaron con su vida por resistirse a ser asaltado. Este nuevo hecho de sangre ocurrió en Pachacámac, donde Miguel Pareja Chipana (59), padre de tres hijos y dueño de una bodega, fue asesinado a balazos por dos delincuentes, a quienes enfrentó con un cuchillo. "Ya estaba a punto de cerrar", dijeron sus familiares.

Simulando ser clientes, a las 10:20 de la noche del viernes, los hampones ingresaron al negocio ubicado en el centro poblado rural "La Meseta", en Manchay. Estaban con capuchas, se colocaron mascarillas y hasta dijeron: "buenas noches". Encañonaron al bodeguero, pero este cogió el cuchillo para cortar pollo.



• Con su negocio sacó adelante a su familia.

FATAL. En el forcejeo, logró sorprender a los agresores: uno de ellos, armado con una navaja, retrocedió, mientras el otro salió del local. Sin embargo, el asaltante que portaba el arma de fuego regresó y le disparó dos veces en el brazo y la cabeza.

Luego los criminales huyeron sin robar nada, en una motocicleta.

Un vecino que pidió ayuda fue atacado a tiros, dijeron los deudos. Este es el tercer crimen que ocurre en esta zona en los últimos días.

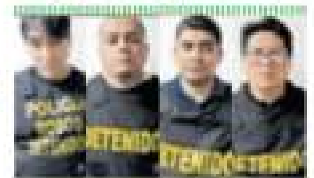
ojo al dato

La Municipalidad de Pachacámac expresó sus condolencias a la familia, pues uno de sus hijos trabaja en dicha comuna.

• MIGUEL PAREJA VÍCTIMA MORTAL

El hermano de la víctima demandó a las autoridades que aceleren las investigaciones y capturen a los responsables. Informó que uno de los asaltantes tenía el rostro descubierto y podría ser identificado fácilmente con videos de cámaras de seguridad.

AL GRANO



AGARRAN A CUATRO "ROBACASAS"

Salieron de prisión y asaltaban viviendas. En una ellas robaron 200 mil soles, y ayer cayeron José Luis Bernaola Delgado (44) y Luis Giomar Zevallos Figueroa (37) en La Molina. Raúl Fernández Campo Gamal (39) y Juan Carlos Romero Toribio (47) en Jesús María.



BOTAN CADÁVER EN UNA MALETA AL RÍO RÍMAC

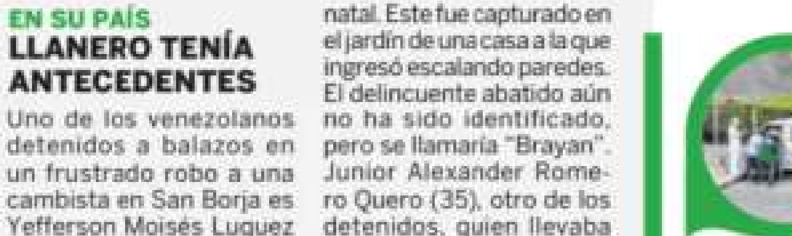
El cadáver de un hombre, atado de pies y manos, fue hallado en el río Rímac, junto a una columna del Metro de Lima, en El Agustino. El difunto, de entre 25 y 35 años, habría sido asesinado en otro lugar y arrojado en una maleta.



SECUESTRADOR CAE LLEVÁNDOSE A SU VICTIMA

La Policía capturó al cabecilla de una banda que había secuestrado a un ciudadano venezolano y por el que pedían dos mil soles. Misael Tello Silva (29) "Tunche" cayó en Pachacútec (Ventanilla) llevando a la víctima en una mototaxi.





EN SU PAÍS

LLANERO TENÍA ANTECEDENTES

Uno de los venezolanos detenidos a balazos en un frustrado robo a una cambista en San Borja es Yefferson Moisés Luquez Toledo, quien tiene antecedentes policiales en su país natal. Este fue capturado en el jardín de una casa a la que ingresó escalando paredes. El delincuente abatido aún no ha sido identificado, pero se llamaría "Brayan". Junior Alexander Romero Quero (35), otro de los detenidos, quien llevaba un chaleco naranja, brindó estos detalles.

COMBI

TUMBA DOS POSTES EN LA COSTA VERDE

Gran congestión vehicular se registró ayer en la Costa Verde, por la playa Tres Picos, en Miraflores. Una combi, conducido por Ángelo Rubén Viazi Garufi, chocó contra dos postes y los tumbó. Dijo que otro carro le cerró el paso.

DESCUBREN ORO COMO CANCHA. China dice haber encontrado el mayor yacimiento de oro del mundo, con reservas estimadas en más de 80,000 millones de dólares. Se estima que alberga reservas de más de 1,000 toneladas a una profundidad de 2,000 metros, en la zona aurífera de Wangu, provincia central de Hunan.



FOTOLOCA



JAPÓN

DUCHA DEL FUTURO ES MISMA LAVADORA

➡ La compañía japonesa Science Co, dedicada a la venta de cabezales de ducha, mostró un nuevo invento que ha sido bautizado como 'la lavadora humana'. Se trata de una cápsula transparente, donde los usuarios se posan en un asiento mientras el dispositivo se llena parcialmente con agua caliente. Unos sensores miden la temperatura segura y cómoda, y mejoran la experiencia analizando el estado emocional del usuario.

INGLATERRA

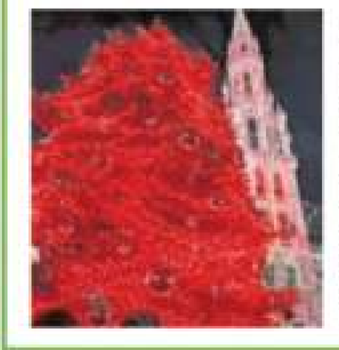


AVANZA LEY DE SUICIDIO ASISTIDO

➡ La ley que busca legalizar el suicidio asistido en Inglaterra y Gales quedó en manos de la Cámara de los Lores, que debe dar su veredicto.

BÉLGICA

MERCADILLOS DAN LA BIENVENIDA A LA NAVIDAD



➡ Tras los primeros copos de nieve de la temporada, Bruselas dio la bienvenida a la Navidad con la inauguración de sus mercadillos navideños, que invitan a los visitantes a cantar villancicos, patinar sobre hielo o comer churros.

UCRANIA

HIJA DE PUTIN ES DJ

➡ Un informe ucraniano asegura que Vladimir Putin, presidente de Rusia, tiene una hija que vive en París y trabaja como DJ. Luiza Rozova, de 21 años, también conocida como Elizaveta Olegovna Rudnova, sería fruto de una breve relación entre Putin y Svetlana Krivonogikh, una de las mujeres más ricas de Rusia. El nombre del padre no aparece en su certificado de nacimiento, pero su patronímico, Vladimirovna, sugiere su conexión con Putin.



EN 1981, UN DÍA COMO HOY, SE REGISTRÓ OFICIALMENTE EL PRIMER CASO DE SIDA, FECHA QUE LUEGO SE ESTABLECIÓ COMO EL DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA.







Silvia Pinal es la diva eterna

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Entre aplausos, porras y mariachis, fue la multitudinaria despedida de la actriz Silvia Pinal, considerada como la última diva del cine, radio, teatro y televisión mexicana en el Palacio de Bellas Artes de Ciudad de México, tras su deceso el pasado jueves a los 93 años.

El ataúd de Pinal ingresó cargado en manos, por sus hijas Sylvia Pasquel y Alejandra Guzmán, acompañadas de familiares más cercanos.

"Es la primera actriz con más de 70 años de trayectoria, estrella de la época de oro del cine mexicano, pionera de los medios de comunicación, empresaria, madre, pilar de una dinastía (...) una mujer que el pueblo de México recordará con orgullo y dignidad", expresó la titular de la Secretaría de Cultura de México, Claudia Curiel de Icaza, al dar inicio a la ceremonia.

ETERNA. "Ella estuvo en este recinto hace dos años, le rendimos pleitesía haciéndole un homenaje en vida, donde la acompañaron sus amigos, productores, actores, compañeros de trabajo y su público", recordó su hija Silvia Pasquel.

"Gracias por todo lo que me enseñaste", expresó su otra hija, la también actriz y cantante Alejandra Guzmán.

Luego de los discursos vino la música con boleros y el cierre se dio con la canción "Amor eterno" del fallecido Juan Gabriel.

En vida, Silvia Pinal expresó su deseo de que Luis Miguel, el padre de su bisnieta Michelle Salas, cantara en su despedida. Sin embargo, "El sol de México" solo envió un arreglo floral.

Pinal saltó al estrellato con la película "Viridiana" del director español Luis Buñuel. Grabó más de 100 películas y es comparada solo con Dolores del Río (1904-1983) y María Félix (1914-2002).

En la televisión se convirtió en una reconocida presentadora y productora con su serie "Mujer, casos de la vida real".

ojo al dato

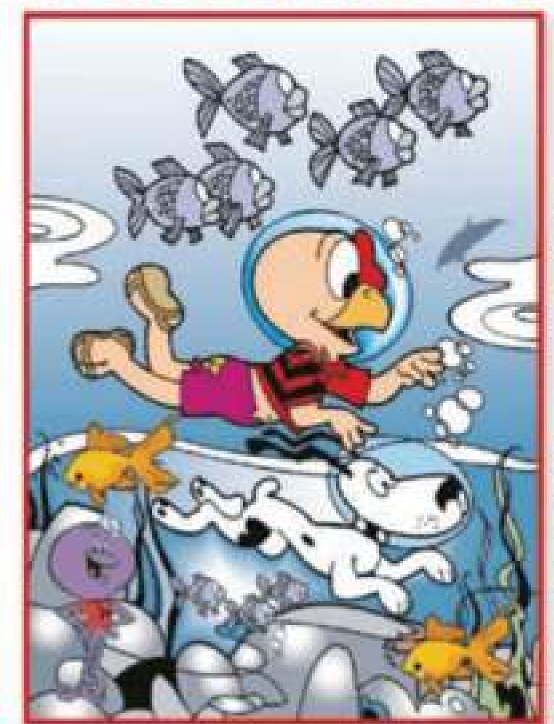
"Ella es un ejemplo vivo de cómo romper paradigmas y transformar el mundo", dijo su bisnieta Michelle Salas en su discurso.





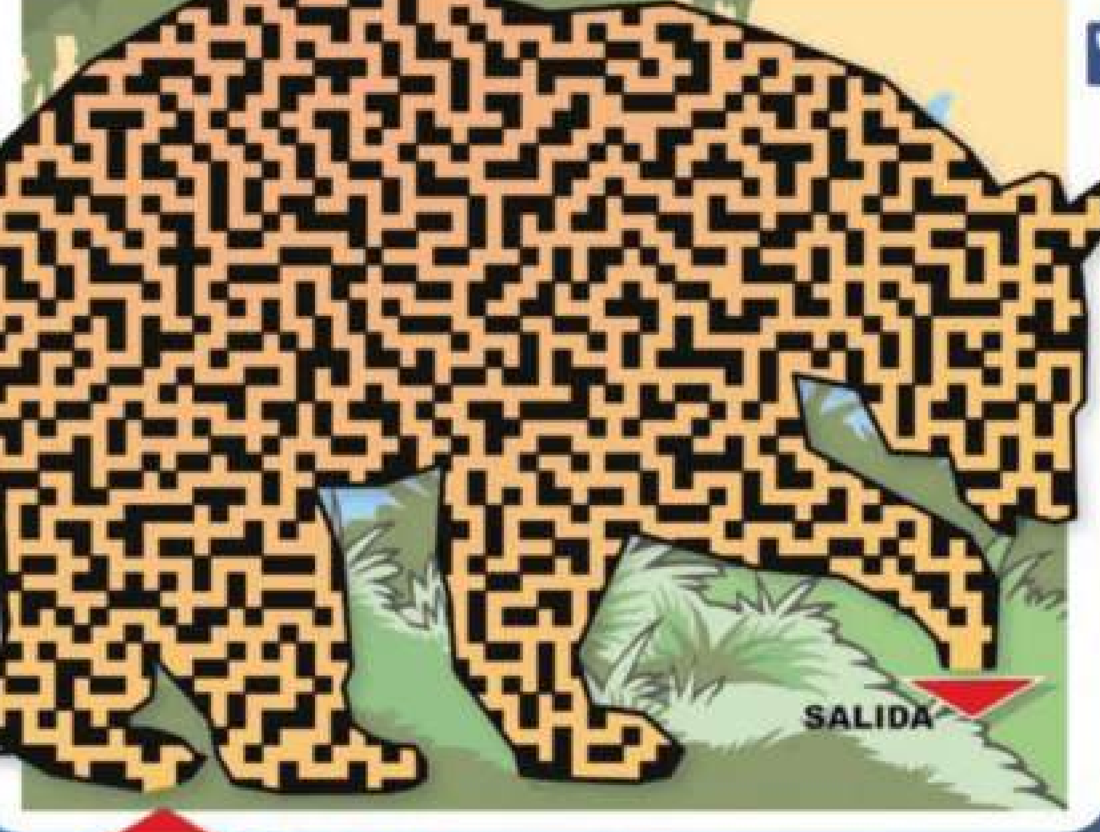
9DIFERENCIAS

A simple vista son dos cuadros idénticos, pero hay 9 diferencias.





LABERINTO





PUNTOAPUNTO

Monte Ágil por Mario Arrasco Lazo



MUCHOOJO

Siguiendo la lista, encuentre las figuras que están debajo del mar.

- 3 PELOTAS
- 3 NEMO
- 10 BUZOS
- 13 TIBURONES
- 2 TIMONES
- 3 ANCLAS
- 3 MEDUSAS
- 3 CABALLITOS DE MAR
- 2 PULPOS
- 1 CARACOL
- 1 CAMPANA
- 2 BRÚJULAS
- 2 DELFINES
- 2 TORTUGA MARINA

LA YAPITA

SOMBREAR

Los espacios con puntos.

PEPITADEORO

No pienses que porque "el payaso" se ríe contigo es tu amigo. Amigos, pocos; conocidos, muchos; falsos... ni te imaginas.

SOPADELETRAS

Una sopa contundente, las palabras pueden estar escritas en diversas direcciones.

A	D	A	M	I	C	N	E	R	O	P	O	D	U	B	R	A	B	E	T	N	A	R	E	B	U	X	E
T	E	A	T	S	A	I	S	U	T	N	E	O	S	E	L	A	V	I	R	S	E	D	N	A	R	G	C
A	L	F	I	L	I	B	U	S	T	E	R	O	L	I	S	E	R	A	M	E	T	E	I	S	S	O	L
R	I	N	E	T	O	Ñ	E	U	S	N	U	E	N	E	I	T	A	U	N	A			I	I	A	P	N
I	N	A	D	I	C	S	A	T	S	I	L	A	I	D	N	S	M	N	A	F						L	U
P	C	P	D	D	S	A	M	U	R	N	A	N	T	U	O	D	R	L	V								
N	U	A	A	E	A	R	M	N	O	F	R	A	V	D	E	O	N	O	E								D
A	E	A	S	O	R	A	R	I	A	S	S	E	N	T	C	N	E	R	G	E						L	A
T	N	L	N	R	S	A	C	N	M	O	N	U	O	L	A	D	E	O	A							E	
I	T	O	A	C	C	A	D	P	J	C	B	D	O	D	N		L	R	O								
P	E	G	O	A	L	E	T	A	E	A	O	L	A	O	I	M											
A	S	T	A	U	L	U	R	R	G	C	E	R	A	P	A	S	E										
C	A	U	P	U	R	D	E	A	R	U	T	N	E	V	A	A	L	T									S
L	N	I	C	A	N	S	V	E	R	A	L	H	I	S	T	O	R	I									N
E	R	R	D	A	A	M	A	A	T	A	R	I	P	N	U	E											O
T	O	O	S	E	R	A	M	S	O	L	E	D	R	O	R	R	E	T								L	C

EL CAPITÁN PIRATA
EXUBERANTE BARBUDO
ENTUSIASTA
FILIBUSTERO
TERROR DE LOS MARES
ANDRAJOSA
TRIPULACIÓN

TIENE UN SUEÑO
VENCER
GRANDES RIVALES
UN PIRATA AMA
POR ENCIMA
DE TODO
¡LA AVENTURA!

SU MASCOTA
UN LORO
VAGABUNDO
NAVEGA
LOS SIETE MARES
AFÁN DE LUCRO
DELINCUENTES

2021.artekids@gmail.com



CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de referencia.

3 CIFRAS
091 - 179 - 331
340 - 419 - 457
625 - 969

4 CIFRAS
0198 - 1794
2962 - 4519
6205

5 CIFRAS
14464 - 17381
37756 - 38096
47900 - 59866
63120 - 75668
81279 - 94542

6 CIFRAS
128968 - 191734
253064 - 500981
641150 - 778372
850599 - 939653

7 CIFRAS
1699801
2727001
5155680
6890076

9 CIFRAS
742226351
756793536
759313714



TRABALENGUAS

Por un plato de trigo tostado, tostaditos de buen tostar, buenos tostadores fueron excelentes tostadores de trigo tostado.

PONTEPILAS CON EL SUDOKU

Nº 306

5					2	6		7
	7	6	1		8			
	9	1	3		7	8		5
	1		2		6		5	
				8				
6	3	7	4		5	1	2	8
3		5	8			2	7	
	6		5		4	3	8	
1		8	6					4

Nº 307

	3	1			8	5	2	
2		6	1		3	4		9
9	7				6		1	8
3	5	9	2		7	6	4	1
				1				
	4		5		9		3	
6		3		4		1		7
	2		6	7	1		8	
7		8		3		2		4

OJOGRAMA ANTERIOR





FOGAO EN LA SANGRE

BOTAFOGO SE CONSAGRÓ CAMPEÓN DE LA COPA LIBERTADORES POR PRIMERA VEZ AL DERROTAR EN LA FINAL AL MINEIRO

Conseguir la gloria, muchas veces no es nada sencillo. Botafogo consiguió su primera Copa Libertadores con sangre, sudor y lágrimas. A los 35 segundos ya tenía un hombre menos, tras la expulsión de Gregore de Magalhaes, pero eso no impidió ir contra la adversidad y terminar derrotando 3-1 al Atlético Mineiro en el estadio "Monumental" de River Plate.

Hace un año, los torcedores del "Fogao" lloraban de rabia, tristeza e impotencia por perder el título del Brasileirao cuando tenía más de 10 puntos de ventaja sobre su más cercano perseguidor. Esta vez el equipo del portugués Artur Jorge se levantó de las cenizas para darle la más grande alegría a su pueblo. Esta vez lloran, pero de felicidad.

Luis Henrique (35') y Alex Telles (44') adelantaron a Botafogo a pesar de la inferioridad numérica y en el complemento se defendieron con uñas y dientes, a pesar del descuento del chileno Eduardo Vargas (47'), quien luego falló el empate en otras ocasiones. Tras jugar con el reloj a favor, Júnior Santos hizo una gran jugada que terminó por sepultar la ilusión del Mineiro y puso el tercero.

Y no solo ayer tuvo el partido en contra, sino desde el inicio de la Copa Libertadores. Es que el "Fogao" empezó a jugar desde la fase previa. El primer equipo en ser campeón del torneo desde antes de la etapa de grupos fue Estudiantes de La Plata y también salió campeón en 2009.

Botafogo se llevó 23 millones de dólares por obtener el título y acumuló en total 33 millones en toda su participación copera. Ahora, enfrentará a Racing por la Recopa, el 19 de febrero en Avellaneda, y la revancha será el 26 del mismo mes en Río de Janeiro.

DATOS

- **BOTAFOGO JUGARÍAN EL "DERBI DE LAS AMÉRICAS"** ante Pachuca, campeón de la Concachampions.
- **EL TENISTA SERBIO NOVAK DJOKOVIC** fue el encargado de llevar el trofeo a la cancha antes del cotejo.





OLIVARES DESEA SER PRESTADO O VENDIDO AL EXTERIOR

"Zancudito" se pone en plan

• El delantero no está en los planes de la "U" y tampoco desearía jugar en otro club peruano.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En Ate aún no se confirman grandes refuerzos, Universitario busca delanteros, pero ahora hay otro problema por solucionar: Christopher Olivares tiene poca continuidad en el equipo y no está en los planes del técnico Fabián Bustos. La directiva desea prestarlo y liberar un cupo en el plantel. Pero las cosas no son tan sencillas.

El popular "Zancudito" no desearía jugar por ningún otro equipo del país, si lo quieren prestar exigiría que sea a un club del extranjero o en todo caso que lo vendan. Propuestas han llegado, pero son nacionales. La escasa continuidad del delantero no lo ha puesto en vitrina y encontrarle una institución en el extranjero se ha vuelto un dolor de cabeza para los dirigentes cremas.

En los próximo días se definirá el fichaje del ecuatoriano nacionalizado peruano Jairo Vélez, ya que Alianza Lima le hizo una oferta mayor al volante de avanzada. Si no se logra, empezarán a buscar uno del exterior, ya que solo tienen a Álex Valera y al "Tunche" Rivera en ataque.

Los "merengues" siguen trabajando en Campo Mar antes del inicio de la pretemporada. El 20 de diciembre tendrán una para por fiestas de fin de año y luego iniciarán con los exámenes médicos.

ojo al dato

Los arqueros José Carvallo y Carlos Grados, así como el extremo Osnar Noronha dejaron de pertenecer a la César Vallejo.

VOLANTE CHARRÚA EN LA MIRA

EN MATUTE SE HABLARÍA ALEMÁN

La banda del "Pipo". El técnico Néstor Gorosito llegará con sus "recomendados" a Matute y el volante uruguayo Brahian Alemán, de 34 años, es una de sus opciones para reforzar a Alianza Lima. Las conversaciones con el argentino Rubén Botta (34) se habrían enfriado y el nuevo DT blanquiazul desea tener pronto sus fichajes para iniciar la pretemporada. Ante la partida de Franco Saravia a Los Chankas se busca arquero en La Victoria.



"CHEMO" ESTÁ ECHANDO CHISPAS POR POCO APOYO EN LA SUB-20...

Hola, holaaa, holaaaaaaaa mi gentita, vengo más asado que "Chemo" al frente de la selección Sub-20. Después de que nuestro país perdió la sede del Sudamericano, ahora le han dicho al técnico que no hay billete para más amistosos, concentraciones, viajes ni para comprar bebidas. El DT estuvo a punto de renunciar, pero a solo un mes del inicio del torneo sigue al frente para no provocar más caos en la Videna. La firme que muchas veces los partidos se empiezan perdiendo desde las oficinas, con el nulo trabajo logístico de los directivos y después estamos exigiendo resultados. Un poco más y mandan a los chibolos a la guerra con un tenedor de plástico. **¡CHEEEEEESSSSSS!**



Estuve viendo la final de la Copa Libertadores y la verdad que Botafogo fue un justo campeón. Al minuto se quedó con un hombre menos, pero lejos de "ratonear" y jugar a lo que salga, como lo hace el "Nono" con la Bicolor, encimó y se puso adelante con dos goles. Luego, ya con el marcador a favor sí defendió ordenadito y Mineiro se desesperó. Pensar que hace un año los hinchas del "Fogao" lloraban por haber perdido increíblemente el Brasileirao y ayer tocaron la gloria con su primera estrella. **¡OJITO, OJITO!**

Así que el golero Patrick Zubczuk se despidió de UTC y ya fue anunciado como nuevo fichaje de Deportivo Garcilaso. El excrema la estuvo haciendo linda en Cajamarca y ahora amenaza con mover el gallinero en Cusco. De arranque ya varios lo están buscando como modelo para sus productos. El hombre está ganado y sabe que monedas son monedas. Si no le va bien en la pelotita, ya sabe a qué dedicarse. No hay pierde. **¡ASUUUUUUUUU!**

"Aladino" vive su mejor momento. No solo es cantante, sino también llama la atención y suspiros en las tías que lo ven jugar en las pichangas. El fin de semana estuvo apadrinando la inauguración de una canchita y varias fans le gritaban, le mandaban besos volados y al final le gritaron: "Aquí están tus Pamelas". El chato solo sonrió. Bueno, mi gente ahora sí me quito y mañana vengo con más información. **¡CHAUUUUUUU!**

LEGANÉS EMPATÓ 1-1 EN ESPAÑA

TAPIA SACÓ UN PUNTO ANTE EL ALAVÉS



De a poquitos, salen del fondo. Leganés, con el peruano Renato Tapia los 90', sacó un empate 1-1 en casa del Alavés y alcanzó 15 puntos, alejándose a cinco de la zona de descenso en la liga española.

El peruano tuvo una chance clara y le faltó tranquilidad para meterla en el arco, al final terminó en el suelo lamentándose. El próximo rival será en casa ante Real Sociedad.

En Argentina, Boca, con Luis Advíncula, recibe a Gimnasia (7:45 p.m./ TyC Sports) con el objetivo de subir posiciones. El "Rayo", tras su expulsión en semifinales de la Copa Argentina, ha provocado muchas críticas y la directiva estaría evaluando su continuidad en el club xeneize.



PERDIÓ 2-1 EN CASA CON LAS PALMAS

CUMPLEAÑOS CON DERROTA EN "BARZA"

Los 125 años del Barcelona no trajeron regalo. Al contrario, les cayó un baldazo de agua helada. En su propia cas, "Barza" (1° con 34) cayó 2-1 con Las Palmas y sumó su tercer partido sin victorias. Fue un triunfo histórico para el cuadro "canario", que no salía con los tres puntos de Barcelona desde 1971.

Sandro Ramírez (49') adelantó a la visita, pero Raphinha igualó (61'). Hasta que Fábio Silva (67') puso números definitivos al marcador. Los "culés" podrían perder el liderato de la liga española si Real Madrid (3° con 30) gana sus dos partidos pendientes. Hoy, los "merengues", reciben al Getafe (10:15 a.m./DTV).

Ayer, Atlético Madrid (2° con 32), del "Cholo" Simeone, aplastó 5-0 de visita a Valladolid con gol y asistencia del argentino Julián Álvarez.

GUARDIOLA BUSCA ACABAR CON MALA RACHA

CITY Y LIVERPOOL EN PARTIDAZO

Separa tu cita. Hoy habrá un partidazo. A las 11 de la mañana (ESPN) pon tu celular en modo avión que Liverpool (1° con 31) enfrenta al Manchester City (4° con 23) que llega con cinco derrotas y un empate a este duelo que si pierde diría adiós al título de la Premier League.

El cuadro de "Pep" Guardiola atraviesa una crisis y espera salir de su "infierno" en Anfield, aunque llevan cuatro partidos sin perder con su rival de turno y su última caída ante los "Reds" se remonta a octubre de 2022. También habrá un duelo de goleadores entre el noruego Erlind Haaland, del City, y el colombiano Luis Díaz, del Liverpool, que nunca le ha podido anotar a los "ciudadanos" en cinco oportunidades que los ha enfrentado.

En otros duelos de la fecha 13, Chelsea recibe al Aston Villa, del "Dibu" Martínez (8:30 a.m./ESPN) y Manchester United jugará de local ante Everton (8:30 a.m./ESPN 2).





CHICLAYO

ASALTAN CON PISTOLA A "COBRADOR" DEL "GOTA A GOTA"

CHICLAYO. Cámaras captaron a dos delincuentes asaltando a un "prestamista" del "gota a gota", luego que este cobrara a una de sus víctimas, en el pueblo joven Cerropón de Chiclayo. Los hampones bajaron de una moto, encañonaron al "prestamista" y lo obligaron a entregar todo el dinero.



PIURA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

POLICÍA Y FISCALÍA ALLANARON SU VIVIENDA

Alcalde escapa de operativo

La Policía y la Fiscalía allanaron casas e intervinieron a más de 20 personas en Piura y Lima, presuntos integrantes de la organización criminal "Los Gánster de las Finanzas", en la que se encontraría involucrado el actual alcalde de la Municipalidad Provincial de Morropón-Chulucanas, Richard Baca Palacios.

La presunta organización criminal ha ocasionado un perjuicio económico que, actualizada al 22 de abril de 2024, es de 410 millones 622 mil soles y 79 millones 663 mil dólares de las arcas de la Cooperativa de Ahorro y Crédito AELU (Aelucoop), que perjudicó a más de 20 mil ahorristas.

"Solo ha faltado detener uno, que es el actual alcalde de Chulucanas, quien es escurridizo", declaró la fiscal Irene Mercado Zavalo, quien encabezó el operarivo.

ojo al dato

"Solo ha faltado detener uno, que es el actual alcalde de Chulucanas, quien es escurridizo", lamentó la fiscal encargada del operativo.



Burgomaestre Richard Baca es buscado por la Policía.



Estas malas lenguas, llegan con harto "chimi chimi"... La modelo **GIULIANA BARRIOS** y su novio, el futbolista **PATRICIO ÁLVAREZ** vienen disfrutando de una luna de miel adelantada por Europa. Algunos dicen que él se animaría a pedirle matrimonio... Las actrices **MAYRA GOÑI**, **ALE FULLER** y **FLAVIA LAOS** se encuentran en Tailandia disfrutando al máximo donde fueron invitadas para varios eventos y venir recargadas para filmar su próxima película donde compartirán roles... **PAMELA FRANCO** y **CHRISTIAN CUEVA** se volvieron otra vez virales al verlos cantar juntos en una discoteca de Huamachuco, ciudad natal del futbolista... La recordada **ISABEL ACEVEDO** regresó al Perú junto a su esposo y se encuentra en el Cusco visitando a la familia y se la vio asistiendo a la iglesia... Nos vamos, nos vemos mañana.



STING LLEGA A LIMA EN FEBRERO. El legendario músico británico, Sting, anunció su presentación en Lima el próximo 26 de febrero en el Costa 21 de San Miguel como parte de su gira "Sting 3.0".



Michelle llama a la calma a Andrea y Tommy

ACLARA QUE LA NOVELA "TU NOMBRE Y EL MÍO" ES UNA FICCIÓN Y NO LOS RETRATAN

MILAGROS CASAS



La productora Michelle Alexander afirmó que Andrea San Martín no debería sentirse identificada en el personaje de "Adriana Martínez" porque "Tu nombre y el mío" es una ficción.

- ¿Satisfecha con los resultados de "Tu nombre y el mío"?

Tu nombre y el mío está acabando muy arriba. En realidad, nos pedían que continuáramos con la novela, pero en señal abierta el verano es bajo el encendido. Entonces, preferimos concentrarnos en el final para acabarlo fuerte y empezar Nina, pues el encendido se mantiene.

- "Tu nombre y el mío" es ficción, pero Tommy Portugal y Andrea San Martín se han visto identificados en los personajes y los pone como envidiosos y celosos

Esto es ficción, no un documental. En el caso de Tommy, el personaje de Javier no es él. Conozco a Tommy y es absolutamente correcto y yo jamás pondría en duda su capacidad, su honestidad. El personaje de Javier es porque teníamos que encontrar un villano para Deyvis, pero es ficción.

- ¿Y en el caso de Andrea San Martín?

Es lo mismo, es ficción. Queríamos recrear con Adriana Martínez a las enamoraditas de Deyvis en la vida real. Andrea San Martín no ha sido la única, unas han sido populares, otras caletas. Yo conozco a Andrea, es muy correcta, profesional y no tendría por qué hablar mal de ella.



ANDREA SAN MARTÍN
CONDUCTORA

ojo al dato

Andrea San Martín y Deyvis Orosco tuvieron una relación amorosa de dos años en el 2010 y terminó abruptamente, pues dejaron de hablarse por mucho tiempo.

Conductora señala que se encuentra soltera.

USAN SU IMAGEN EN PÁGINA DE CITAS

Tula niega que busque pareja

Tula Rodríguez se encuentra avergonzada, tras enterarse que una persona se está haciendo pasar por ella en una página de citas. "Imagínate, han colgado mi foto, aparezco yo, ¡que vergüenza!, y yo ni siquiera tengo una aplicación como esa. En esa página Bumble (página de citas) resulta que tengo 19 años y me llamo Elsa. Respeto a todas las personas que usan este tipo de páginas, pero a mí no me gusta. Así que tengan cuidado, eso es fake, será mi foto pero no comparto ese tipo de encuentros. Esperaré lo que la vida me mande", respondió Tula, quien enfatizó que aún se encuentra soltera y sin compromiso.



Imagen de la publicación falsa que circula en las redes sociales

ANIVERSARIO FUE UN ÉXITO

Luigi feliz con reencuentro de Skándalo

Luigi Carbajal comentó que el aniversario de Skándalo fue emotivo y le hizo recordar lo que vivieron en los años 2000. "Fue un lleno total, miles llegaron desde temprano, corrían para ser de los primeros y hasta la cerveza se acabó a las 9 de la noche. Ha sido un show emotivo y me hizo recordar todo lo que vivimos en esa euforia musical", dijo.



AL PLANO



ZUMBA EN "LA CASA DE LA COMEDIA"

El productor de "La casa de la Comedia", Koki Santa Cruz, confirmó que continuarán el próximo año y le gustaría tener a Alejandro Benites "Zumba" en su elenco.

GREG NO ACLARA EMBARAZO

El modelo Greg Michell no quiso referirse sobre el supuesto embarazo de su pareja, Maryjane Ramírez, quien hace meses lo denunció por agresión física y psicológica.

Lucía pide paz a Daniela y Paula

ESPERA QUE MANTENGAN SU AMISTAD



Lucía de la Cruz hizo un llamado a la paz entre Daniela Darcourt y Paula Arias, pues señala que la música no debe estar envuelta en escándalos.

Recordemos que el problema surgió cuando Daniela denunció que eliminaron el videoclip de su tema "Señor mentira", responsabilizando a Master Chris. Y luego, Paula Arias respaldó al productor señalando que es un buen profesional.

"Considero que Daniela y Paula son amigas desde hace muchos años y comparten los mismos escenarios. Mi mejor consejo para ambas es que sigan trabajando como lo están haciendo, pues yo me siento orgullosa de verlas triunfar con Son Tentación y como solista. Quizás, todo ha sido un mal entendido y deben sentarse a conversar para aclarar todo", dijo Lucía, quien el próximo 20 de diciembre celebra su 60 aniversario en la Estación de Barranco; y en el pasado tuvo un largo enfrentamiento con Bartola y ahora se han reconciliado.

Además, la criolla tuvo palabras duras para la salsera Laura Mau, quien hace unos días tildó de doble cara a Paula Arias.

"Yo no voy a hablar nada de la señora (Laura Mau), quien estuvo en un programa (América hoy) como jurado y ahora que se persigne, diga 'gracias Dios mío', porque la han sacado en la televisión. Yo a la señora la parché bien rapidito hace unos meses, ella en su lugar y yo en el mío; si quiere que la respete, que se haga respetar", finalizó.



Lucía de la Cruz y Bartola tuvieron un fuerte enfrentamiento que llegó hasta los tribunales; pero el año pasado se amistaron.

CASOS DEL CORAZÓN

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Reniega mucho por culpa de la presidenta Dina Boluarte

Felipa (50, Pueblo Libre). Doctora Magaly, yo siempre he sido una persona tranquila y equilibrada. No obstante, últimamente me siento muy frustrada con mi esposo, Alfredo. Él ha desarrollado una obsesión con la política, especialmente con lo que dice la presidenta Dina Boluarte. Cada vez que vemos las noticias o leemos sobre ella, Alfredo comienza a quejarse de todo lo que la presidenta dice y hace. A veces, se pasa horas hablando sobre sus decisiones, especialmente sobre lo que considera "tonterías", como sostener que con 10 soles diarios es posible cubrir una alimentación nutritiva

Lo que más me preocupa es que mi marido no parece estar dispuesto a escucharme cuando trato de cambiar de tema o pedirle que se calme. Él se enfurece fácilmente y, aunque le he explicado que todos tienen derecho a sus opiniones, me parece que está perdiendo el control sobre sus emociones. Esta obsesión está afectando la paz de nuestra casa, ya que cada conversación termina en una discusión. Yo no tengo tanto interés en la política, pero lo que más me molesta es la falta de equilibrio y serenidad que ahora predomina en nuestra relación.

Me gustaría encontrar una forma de hablar con él sin que nuestras conversaciones se conviertan en peleas constantes. He intentado hacerlo de manera tranquila, pero parece que no le importa. Me está preocupando que este tema, que comenzó como algo menor, esté afectando nuestra convivencia. ¿Qué me recomienda hacer, señora Moro?



Querida Felipa, te sugiero que hables con Alfredo de manera calmada y respetuosa, expresando cómo sus comentarios constantes sobre política te afectan. Intenta sugerir momentos para desconectarse de ese tema y fortalecer su relación con actividades que ambos disfruten. Consideren buscar ayuda profesional para manejar la frustración y mejorar la comunicación.

CONSEJO SENTIMENTAL



TIPS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Para resolver conflictos de manera efectiva, eviten gritar o culparse. Aborden los problemas con calma, siendo respetuosos y buscando soluciones que beneficien a ambos. Aprendan a ceder y a comprometerse para avanzar juntos.

PRACTICAR EL CUIDADO MUTUO EN PAREJA

El apoyo emocional y físico es súper importante en una relación. Deben demostrarse empatía y cuidarse en los pequeños detalles, como preguntar cómo les fue en el día o apoyarse con las tareas de la casa. Estas acciones generan armonía.

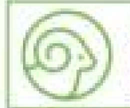
CÓMO MEJORAR LA INTIMIDAD EMOCIONAL

Más allá del sexo, la intimidad emocional es lo más importante. La pareja debe compartir sus pensamientos, miedos y sueños, y escucharse con atención. Eso crea un lazo más fuerte, refuerza la confianza y hace que la relación sea más sólida.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
No le gustan los enfrentamientos cuando está en su descanso dominical; sin embargo, le resultará difícil evitarlos. Tenga calma.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Evite con todas sus fuerzas las discusiones que no tienen ningún sentido. En ocasiones, es bueno ceder para avanzar en la relación.



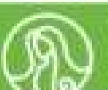
GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Aproveche las horas del domingo para reflexionar sobre lo que ha estado haciendo mal y así modificarlo para seguir adelante. Manos a la obra.



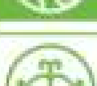
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Iniciará la jornada de hoy con algún inconveniente familiar. Si lo maneja con inteligencia, lo superará casi de inmediato. Adelante.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Hay muchos retrasos en algunos planes familiares. El ingenio será clave para lograr las metas que se propone en casa. Suerte.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
La buena comunicación con su pareja mejora su ánimo. Salga con ella a disfrutar de la naturaleza. Le hará muy bien. Suerte.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Hay decisiones que tomar en asuntos relacionados con el hogar. No logrará que todos coincidan con usted: debe aceptarlo y conciliar.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Si está cansado de algunos parientes que solo viven mirándolo y criticándolo, aléjelos de su entorno definitivamente.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Las cosas se complican en casa por el capricho de alguno de sus seres queridos. Tiene la capacidad para solucionarlo. Manos a la obra.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Un detalle romántico puede ayudar a que ceda la tensión con la pareja. Hágale saber lo mucho que la ama y la necesita. Adelante.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Aumenta su buena energía si está en contacto con la naturaleza. Encuentre el lugar y el momento perfecto para hacerlo. Adelante.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Se volverá a ver con un pariente algo molesto y, tras una charla, podrá revertir los problemas que tenía con ella. Enhorabuena, Piscis.



REFRÁN: NO HAY ROSA SIN ESPINAS.

Significado: La felicidad no se alcanza por completo, pues siempre habrá algo que cause cierta insatisfacción.

PERÚ

cataujo@hotmail.com / Nº 6456



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

LOS BENEFICIOS DE LA QUINUA ROJA

➔ La quinua roja, una variedad menos común pero igual de nutritiva que la blanca, destaca por su contenido en proteínas, fibra y antioxidantes. Este pseudocereal es una excelente opción para quienes buscan una alimentación saludable y equilibrada.

➔ Rica en aminoácidos esenciales, la quinua roja es una fuente completa de proteínas vegetales (4 g), ideal para vegetarianos y veganos. Su alto contenido de fibra (2.6 g) ayuda a mejorar la digestión, mantener niveles estables de azúcar en sangre y promover la saciedad, lo que la convierte en un aliado para el control del peso.

➔ Además, los antioxidantes presentes en la quinua roja, como los flavonoides, contribuyen a combatir el estrés oxidativo, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas. A diferencia de la quinua blanca, esta variedad tiene una textura más firme y un sabor más intenso, perfecto para ensaladas, guarniciones y platos principales.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com